

10月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		秋のクリームシチュー、チンゲン菜のサラダ、果実	ミロケーキ、ミルク	牛乳・パン	ご飯
3	火		魚のピカタ、マカロニサラダ、清し汁、果実	おかからと人参のケーキ、ミルク	牛乳・果実	ご飯
4	水		肉じゃが、酢の物、みそ汁	ホットケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
5	木	お点前	魚の磯辺揚げ、かみかみサラダ、かき玉汁、果実	牛乳もち、豆乳	牛乳・クラッカー	ご飯
6	金		野菜たっぷりキッシュ、和え物、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	土		中華丼、厚揚げの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	ご飯
8	日					
9	月					
10	火		めひかりのから揚げ、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、コーンスープ	ポテト餅、牛乳	牛乳・パン	ご飯
11	水	英語	ポークビーンズ、海藻サラダ、油揚げと白菜のスープ、果実	ヨーグルトバナナケーキ、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
12	木	お点前	魚のみそ焼き、春雨の酢の物、けんちん汁、トマト	きな粉マカロニ、ミルク	野菜ジュース・ビスケット	ご飯
13	金		鶏肉のマーメレード焼き、ゆかり和え、みそ汁、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
14	土		親子丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
15	日					
16	月		五目ハンバーグ、和え物、しらすのスープ	お麩のラスク、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
17	火	太陽スポーツ	飛竜頭、ナムル、清し汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ちりめん	ご飯
18	水	わくわくランチ	唐揚げカレー、さっぱりサラダ、スコップゼリー	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳・ビスコ	ご飯
19	木	お点前	魚のおろし煮、ごぼうサラダ、みそ汁、果実	カルシウムおにぎり、お茶	飲むヨーグルト・果実	ご飯
20	金		鶏肉のバーベキューソース焼き、ブロッコリーサラダ、きのこ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
21	土		チャンポン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	中華麺
22	日					
23	月		牛肉とピーマンの炒め物、白和え、わんたん汁、果実	かぼちゃクッキー、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
24	火		豚肉の生姜焼き、カラフルサラダ、味噌汁、果実	ぜんざい・あられ、お茶	牛乳・パン	ご飯
25	水	英語	魚のチーズ風味フライ、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、トマト	牛乳・菓子	豆乳・ビスコ	ご飯
26	木	お点前	マカロニグラタン、ひじきとツナのサラダ、コンソメスープ、果実	さつま芋のシュガースティック、ミルク	牛乳・果実	ご飯
27	金	芋堀り交流会 弁当日	弁当日	フレンチトースト、牛乳	豆乳・ふかし芋	弁当日
28	土		スパゲティーナポリタン、野菜スープ、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲティー
29	日					
30	月		魚の人参みそ焼き、ポテトサラダ、清汁、トマト	椎茸入り肉まん、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
31	火	ハロウィン わくわくおやつ	ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	ハロウィンドーナツ、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯



令和 5年10月

はじめよう！「減塩(へらしお)」生活



私たちの生活の中で食事はかせません。料理やお菓子などの食べ物には、食塩が含まれています。食塩を多く含む食べ物をたくさん摂る生活を続けていると、将来、高血圧や生活習慣病などにかかりやすくなるといわれています。そこで、摂る塩の量を減らす「減塩(へらしお)」が健康のカギとなります。

食塩相当量の1日の目標量
3歳～5歳 男児:3.5g未満
女児:3.5g未満

身近な食べ物に含まれる食塩はどのくらい？



うどん(汁を含む)
1杯/約5～6g



みそ汁
1杯/約1.5g



カップラーメン
1個/約5.1g



ソーセージ
2本/約1.2g



ポテトチップス
1袋/約1.0g



せんべい
大2枚/約1.0g



濃口しょうゆ
小さじ1杯/0.9g

「減塩(へらしお)」のポイント！

1円玉1枚が1gです。カップラーメン1個は、1円玉が約5枚分の塩が含まれていることになります。

①少しずつ減らす

濃い味付けに慣れた舌は味付けを薄くすることで物足りなさを感じてしまいます。少しずつ薄味にしていきましょう。

②「塩味」に頼りすぎない

酢やレモン汁、カレー粉やハーブの香りをきかせた味付けにすると素材の味が生かされます。



③「とろみ」をつける

「とろみ」があると舌にとどまる時間が長くなるので、味を強く感じるようになります。



④「焼き目」をつける

焼き目がついていると香ばしい香りがします。この「香ばしさ」は、味覚においてとても大事です。



⑤「新鮮な食材」を使う

新鮮な食材はそれだけでおいしいもの。蒸し煮など、素材のうまみを閉じ込める調理法で工夫することも大切です。



⑥しょうゆの代わりに「めんつゆ」や「ぽん酢」を使う

だしのうまみと香りや酸味が効いた調味料を使うと程よい塩分でおおいしく仕上がります。



★その他にも「ラーメンなどの汁物は、全部飲まない」「温かいうちに食べる」「調味料は、かけずにつける」などすぐに始められることもあります。

作ってみよう！ペットボトルで水だし

「だし」を効かせるのも「減塩」につながるポイント!! 市販のだしの素などには塩分が含まれている物が多くあります。天然のだしをとって、調理に生かすことで薄味でもおいしい食事の提供に繋がります。



①キレイに洗った空の500mlペットボトルに水を入れます。

②いりこを15～20匹入れます。

③キャップをして、冷蔵庫で1晩から1日おいて、できあがりです。

※いりこは、加熱しなければ苦味が出にくいので、水出しの場合は頭や内臓を取らずに使えます。

★だしの素1gあたり、約0.4gの塩分が含まれています。

ソーセージの「減塩(へらしお)」

- ①ソーセージを4等分に切ります。
※ソーセージは表面が厚く、そのままと塩分が抜けにくいので必ずカットしてください。
- ②鍋にたっぷりの水を入れ、ソーセージを入れて沸騰させます。
- ③火を止めて10分待ちます。
- ④水を捨て、②から③をもう一度繰り返します。



以上の調理方法で約40%の塩分を減らすことができます。



9月のパティシエさん♪

昆布やかつお節、干し椎茸を水につけて、冷蔵庫で1日置くだけでも「だし」をとることができます。